

# 誰でも豊かに健康になれる 住環境 特別大講演会

## ～運動と健康と建築医学～

### (オンライン開催)

コロナによって家で過ごす時間が多くなった一方、運動をする機会は減りました。

しかし、運動不足は生活習慣病の発症リスクを増大させます。

運動と健康、そして住環境の観点から、豊かに健康になれる秘訣を

落合・松永両先生のお話と、元巨人軍選手、元楽天イーグルス監督 デーブ大久保様よりプロ野球選手として健康に気づかってきたことなどをお話して頂きます。

#### ■日程

2022年 4月24日(日) 14:30～17:00

主催：脳の仕組みを知れば住まいは変わる  
一般社団法人 日本建築医学協会



申込みはこちらから

#### 講師

#### 講演内容

■ 14:30～ 開会挨拶 (社)日本建築医学協会 事務局長 小神侑岳

■ 14:35～15:20



### 「トータルヘルス研究からみる運動と健康」

- ・改めて運動を基本から問い直す
- ・住宅内ですぐできる健康にも寄与する運動

トータルヘルス研究所 所長 公衆衛生医師 落合 正浩 先生

■ 15:20～15:50



### 「プロ野球の世界からみる、健康論」

- ・プロ野球選手になったきっかけとは
- ・スポーツ選手が健康を保つ秘訣
- ・プロ野球選手・監督の経験から分かった健康法など

元巨人軍 選手 元楽天イーグルス 監督 デーブ大久保 様

■ 15:50～16:00 休憩

■ 16:00～16:45



### 「住環境が生活習慣をつくり、生活習慣が健康を決める」

- ・運動不足も生活習慣のひとつ
- ・住まいやオフィスで運動不足を解消する方法
- ・住環境によって健康が形成される

一般社団法人 日本建築医学協会 理事長 松永 修岳 先生



■ 16:45～17:00 質疑応答